План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения пулевой стрельбы группы ТЭ-3(С) в количестве 8 человек на период с 04.05 по 10.05.2020г.

Тренер Гончаров В. А.

| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
|---|---|---|
| Теория | | |
| Подготовительная часть 30 мин. | | |
| Бег на месте<br>Суставная разминка | 15 мин.<br>15 мин. | легкий бег или ходьба в быстром темпе<br>Вращения в кистях, локтях, плечах.<br>Наклоны и вращения головы.<br>Круговые движения корпусом.<br>Не полные сгибания-разгибания коленей.<br>Наклоны корпуса. |
| Основная часть 1час 40 мин. | | |
| Упражнения на координацию | 20 мин. | ИП стоя, ноги вместе: с закрытыми глазами продолжительное удержание равновесия. Из этого положения подняться на носки: продолжительное удержание равновесия.<br>Устойчивость на одной ноге: с открытыми и закрытыми глазами. |
| Тренировка на укрепление и выносливость мышц плеча | 5 х 5мин | Изготовка для стрельбы из пистолета: удержание правой и левой руки поочерёдно. |
| Упражнения на укрепление мышц рук и ног | 3х10/20раз<br>3х10/20раз | Упор лёжа: отжимания от пола.<br>Для мужчин + подтягивания на турнике.<br>Приседания без нагрузки. |
| Упражнения на укрепление мышц спины | 3 х 15 раз | Из положения лежа на груди, руки вдоль туловища, подъем ног и рук одновременно с выдохом |
| Планка в динамике | 3х10раз | Упор лёжа на логтях: поочерёдно махи ногами вверх. |
| Упражнения на укрепление мускулатуры корпуса | 3 х 15 раз | Лежа на спине, руки вдоль корпуса, приподнять прямые ноги на 15 - 20 см. от пола , на вдохе медленно согнуть и на выдохе медленно выпряминь до исходного |

| | | |
|---|---|---|
| | 3 х 15 раз | положения<br>Лёжа на спине, ноги закреплены, скручивание корпуса. |
| Заключительная часть 30 мин. | | |
| Бег на месте<br>Растяжка<br><br><br>Расслабление | 10 мин.<br>10 мин<br><br><br>10мин. | легкий бег или ходьба в быстром темпе<br>сидя, ноги широко расставлены, поочередные наклоны то к одной, то к другой ноге<br><br>Лёжа на спине, глаза закрыты, спокойное дыхание. |

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 выполнена в полном объёме в размере 16 часов.